

**Тематический план занятий лекционного типа
по дисциплине «Коррекция стрессовых расстройств и
психосоматических нарушений методом биологической обратной связи»
для обучающихся
по специальности Клиническая психология
на 2022-2023 учебный год**

№	Темы занятий лекционного типа	Часы (академ.)
1.	<p>Стресс и его роль в патогенезе психологических и психосоматических нарушений. Методики диагностики, коррекции и реабилитации расстройств стрессового генеза.¹ Стресс. Психофизиологические механизмы стрессовой реакции. Физиологические и психологические реакции на стресс. Стресс и здоровье человека. Методы и способы снижения стресса и лечения стрессовых расстройств. Модели патогенеза расстройств, индуцируемых стрессом. Биомедицинская модель и медикаментозное лечение. Психотерапевтические модели и психологическая коррекция. Методы восстановления после воздействия хронических и эпизодических стрессоров (медитация, аутогенная тренировка, визуализация, прогрессивная релаксация, ментальная тренировка) Методы снижения величины и значимости стрессора (психотерапия, стресс-менеджмент). Методы снижения физиологических реакций на действие стрессора (йога, аппаратная психотерапия, биологическая обратная связь). Знакомство с методами психофизиологической диагностики тревожных состояний и хронического стресса.²</p>	2
2.	<p>Метод биологической обратной связи в психологической практике.¹ Определение, основные понятия и суть БОС – технологий. Историко-научный аспект зарождения метода. Методология БОС в отечественных и зарубежных школах. БОС-терапия, психотерапия, медикаментозное лечение – сравнительный анализ. Нейрофизиологические механизмы БОС. Теория резонансов Д.Ж.Любара. Нейротренинг и функциональные состояния. Теория активации Отмера. Теория функциональных систем П.К.Анохина и БОС. Современные подходы к изучению механизмов БОС. Организация тренингов с использованием БОС. Методическое и аппаратное обеспечение БОС-тренингов. Структура диагностических и корректирующих сценариев.²</p>	2
3.	<p>Методы диагностики психологических и психосоматических расстройств по показателям биоэлектрической активности мозга.¹ Электрофизиологические методы и их вклад в изучение физиологических механизмов психических процессов. Электроэнцефалограмма (ЭЭГ) человека. Связь между паттернами ЭЭГ и состояниями мозга. Качественные и количественные методы анализа ЭЭГ. Спектральный анализ. Вызванные потенциалы мозга (ВП). Основные принципы усреднения ВП. Основные характеристики ВП. ВП на стимулы различных модальностей, их сходство и различия. Сенсорные и когнитивные ВП их роль в диагностике органических и функциональных расстройств. Методы обработки и анализа ЭЭГ и ВП. Спектральный анализ и картирование. ЭЭГ диагностика органических повреждений различных структур мозга. ЭЭГ диагностика психосоматических и функциональных расстройств. Когнитивные ВП и</p>	2

№	Темы занятий лекционного типа	Часы (академ.)
	их использование в клинической практике. ²	
4.	<p>Психофизиологические методы диагностики психологических и психосоматических расстройств по показателям вегетативной нервной системы.¹ Кожно-гальваническая реакция (КГР). Основные понятия. Спонтанная и вызванная электродермальная активность (ЭДА). Источник генерации ЭДА. Влияние различных структур ЦНС на ЭДА. Условия, техника регистрации и обработки КГР. Факторы, влияющие на запись КГР и амплитуду ответов. Интерпретация показателей КГР. Электрокардиограмма (ЭКГ). Морфология ЭКГ. Физиологические основы variability сердечного ритма (ВСР). Методы регистрации и обработки. Методы анализа ЭКГ. Статистические методы и временной анализ. Частотный анализ. Физиологические корреляты статистических и частотных параметров ВСР. Интерпретация результатов регистрации ЭКГ. Реоэнцефалография (импедансная плетизмография). Основные понятия. Биофизика. Диагностические возможности. Основные показатели. Методы регистрации и обработки. Одноканальная и двухканальная реография. Типы реограмм. Методики регистрации и анализа. Функциональные пробы. Диагностика сосудистой системы по показателям реограммы и ФПГ. Электромиография. Основные понятия. Методы регистрации и обработки. Регистрация ЭМГ поверхностными и игольчатыми электродами. Диагностические возможности и области применения ЭМГ. Основные показатели. Диагностика мышечного тонуса. Диагностика психологических и психосоматических расстройств по показателям вегетативной НС. Анализ динамических изменений показателей вегетативной НС в различных функциональных состояниях. Паттерны показателей вегетативной НС и их связь с психологическими и психосоматическими расстройствами. Комплексная диагностика эмоциональных нарушений. Диагностика стрессовой напряженности человека по показателям вегетативной НС. Диагностика и дифференциация страха, панических атак и фобий по показателям вегетативной НС.²</p>	2
5.	<p>БОС технологии на основе регуляции биоэлектрической активности мозга (neurofeedback / нейротерапия).¹ Основные направления нейрофидбэка. Ритмы мозга. Связь ритмов с функциональными состояниями. Ритмы, церебральные механизмы и нейромодуляторы. Тренинги с регуляцией отдельных ритмов. Альфа-стимулирующий тренинг. Релаксация по альфа-ритму. Альфа-тренинг при нарушениях сна. Альфа-тренинг тревожных и депрессивных состояний. Тренинг сенсомоторного ритма и эпилепсия. Бета-тренинг и нарушения внимания. Тренинги на изменение соотношений ЭЭГ ритмов. Альфа-тета тренинг при аддикциях. Тета/бета тренинг при синдроме дефицита внимания и гиперактивности.²</p>	2
6.	<p>БОС технологии регуляции параметров вегетативной нервной системы (biofeedback).¹ Основные направления тренингов по параметрам вегетативной НС. Оценка общего психофизиологического состояния по параметрам вегетативной НС. Комплексный анализ психоэмоционального состояния. Тренинги по электрокардиограмме. Снижение и увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Увеличение дыхательной аритмии сердца. ЧСС тренинги и психосоматические расстройства. Тренинги по параметрам дыхания.</p>	2

№	Темы занятий лекционного типа	Часы (академ.)
	Коррекция параметров дыхательного цикла. Формирование абдоминального типа дыхания. Диафрагмальное дыхание. Активирующее дыхание. Тренинги по КГР. Тренинги на повышение стрессоустойчивости. Угашение КГР и регуляция вегетативной активации. Тренинги по показателям периферического и мозгового кровообращения. Экспресс-оценка состояния сердечно-сосудистой системы. Регуляция тонуса артерий. Увеличение и снижение пульсового кровенаполнения. Снижение тонуса артерий. Облегчение венозного оттока. Тренинги по ЭМГ. Релаксация по ЭМГ для снижения психоэмоционального напряжения. Миографический тренинг для снижения головных болей напряжения. ЭМГ коррекция двигательных нарушений различного генеза. ²	
	Итого	12

¹ – тема лекции (модульная единица)

² – сущностное содержание лекции

Обсуждено на заседании кафедры общей и клинической психологии, протокол № 9 от « 31 » мая 2022 г.

Заведующий кафедрой

общей и клинической психологии



М.Е. Волчанский